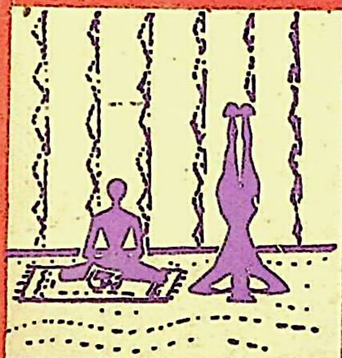
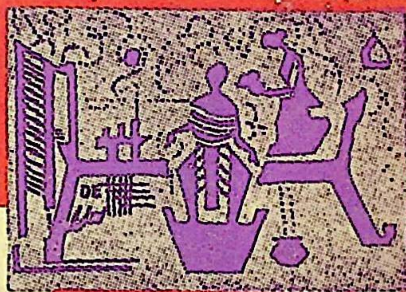
तन्दुरुस्त रहने के उपाय

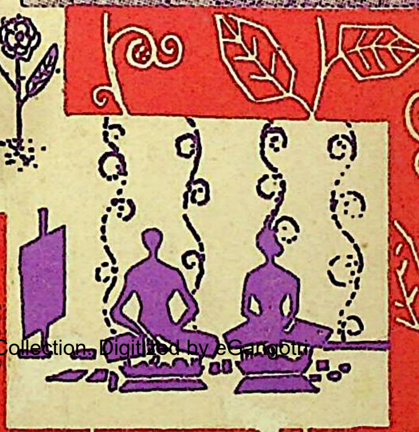
निसर्गोपचार साहित्य

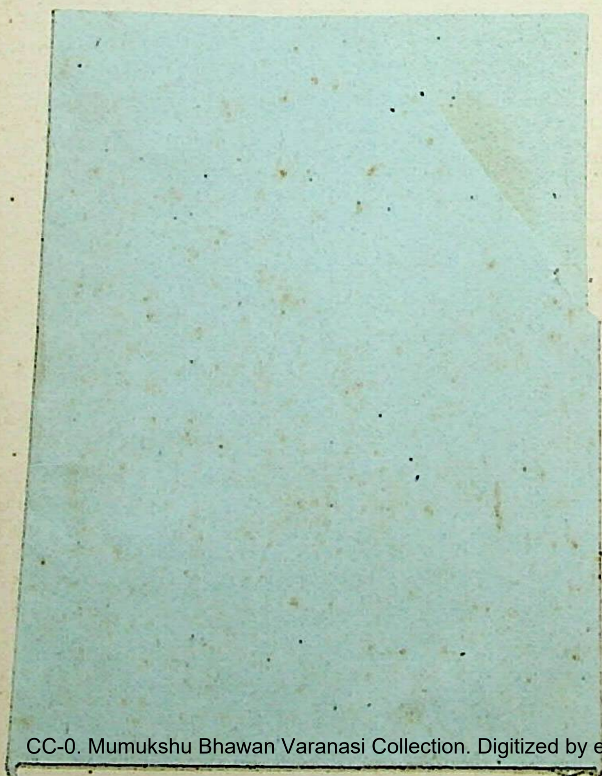


धर्मचंद सरावगी









कृपया यह ग्रन्थ नीचे निर्देशित तिथि के पूर्व अथवा उक्त तिथि तक वापस कर दें। विलम्ब से लौटाने पर प्रतिदिन दस पैसे विलम्ब शुल्क देना होगा।

स्वास्थ्योपयोगी साहित्य

तन्दुरुस्त रहने के उपाय

सरल, सुबोध और सबके लिए
उपयोगी पोथी

धर्मचंद सरावगी

१९७७



सस्ता साहित्य मण्डल प्रकाशन

प्रकाशक
यशपाल जैन
मंत्री, सस्ता साहित्य मंडल
नई दिल्ली

तीसरी बार : १९७७
मूल्य
दो रुपया
संशोधित मूल्य 3/50

मुद्रक
रूपक प्रिंटर्स
दिल्ली-११००३२

प्रकाशकीय

दुनिया में हर आदमी तन्दुरुस्त रहना चाहता है, लेकिन हममें से अधिकांश लोग तन्दुरुस्ती के सामान्य नियमों को भी नहीं जानते। नतीजा यह कि हम अपने स्वास्थ्य को स्वयं बिगाड़ते हैं। शरीर के रोगी हो जाने पर वैद्य-डाक्टरों के चक्कर में पड़ते हैं और इस तरह रहे-सहे स्वास्थ्य के साथ-साथ पैसे भी गंवाते हैं।

इस पुस्तक-माला द्वारा ऐसा साहित्य देने की योजना की गई है, जो लोगों को बताये कि वे स्वस्थ कैसे रह सकते हैं और यदि दुर्भाग्य से कोई रोग हो जाय तो प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा किस प्रकार उससे छुटकारा पा सकते हैं।

प्रस्तुत पुस्तक में बताया गया है कि तन्दुरुस्त रहने के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है। यदि हम ब्रह्मचर्य का पालन करें, सादा खाना खाएं, शुद्ध हवा का सेवन करें, स्वच्छता का ध्यान रक्खें, प्रकृति के नियमों का पालन करें और अपने पेट को दवाइयों का भण्डार न बनावें तो कोई कारण नहीं कि हम बीमार पड़ें। यही बात विस्तार से इस पुस्तक में समझाई गई है।

हमें पूर्ण विश्वास है कि इस पुस्तक को सभी भाई-बहन पढ़ेंगे; क्योंकि तन्दुरुस्त रहने के सभी इच्छुक होते हैं।

—मंत्री

दो शब्द

हम छोटी-सी मशीन खरीदते हैं, उसे सावधानी से रखते हैं और उसकी हिफाजत करते हैं। मशीन कीमती हुई तो उसकी सुरक्षा के लिए विशेष सावधानी बरती जाती है। लेकिन हमारे पास एक ऐसी मशीन है, जो बहुत ही कीमती है, सुन्दर है, सजीव है, सूक्ष्म है, शक्तिशाली है। पर इस मशीन को—प्रकृति या कहिए कि भगवान् की दी गई इस मशीन को—हम बेहद असावधानी से काम में लाते हैं। शरीर-रूपी यह मशीन ऐसी अद्भुत है कि उसके बल पर हम चलते हैं, देखते हैं, सुनते हैं, सूंघते हैं, अनुभव करते हैं और सुख प्राप्त करते हैं। इसी के बल पर सभ्यता-संस्कृति, शिल्प-कौशल तथा अन्य सब चीजें चल रही हैं। ऐसी सुन्दर और उपयोगी मशीन की ओर हम ध्यान ही नहीं देते। न इसकी सफाई का ठीक प्रबन्ध करते हैं, न इसके विश्राम की उचित व्यवस्था और न सुरक्षा की चिन्ता करते हैं। रात-दिन इस पर चिन्ताओं का बोझ लादे नासमझ चालक की तरह बुरी तरह चलाते हैं।

इस मशीन को ठीक तरह से चलाने के लिए सबसे पहले अपने विचारों को थोड़ा बदलने और उनपर दृढ़ रहने की जरूरत है। जो लोग ऐसा कर लेते हैं, इसका फायदा बराबर उठाते रहते हैं।

हम असावधानी में बहुत-सी छोटी-छोटी गलतियां करते रहते हैं। उनका पता भी हमें नहीं लगता। गलतियों का पता न लगने के दो कारण होते हैं। एक तो हमें कभी उनका लेखा-जोखा नहीं मिलता। दूसरे, प्रकृति

हमारी भूलों को माफ करती रहती है। जहां दूसरी मशीन हमारी जरा-सी गलती पर बन्द हो जाती है, वहां हमारे शरीर में स्वतः ही कुछ ऐसी व्यवस्था है कि प्रकृति अन्त तक यथासंभव हमारी गलतियों को सुधार कर कार्य करने का प्रयत्न करती रहती है। जब हमें गलतियों का पता लगता है, हमारी गाड़ी बहुत आगे जा चुकी होती है और तब हम भाग्य को दोष देकर अपने दिल को धीरज बंधाते हैं।

इस पुस्तक में सरल भाषा में यह समझाने का प्रयत्न किया गया है कि प्रकृति हमारी गलतियों को माफ तो करती रहती है, पर बीच-बीच में हमें आगाह भी करती रहती है। इसमें यह भी बताया गया है कि हम उसकी दी हुई सूचनाओं की उपेक्षा करते रहते हैं। फलस्वरूप अपना, अपने परिवार का और समाज का बहुत बड़ा नुकसान करते हैं।

हमारा शरीर किस प्रकार स्वस्थ रहे, यदि सामान्य बीमारी हो जाय तो बिना औषधि के किस प्रकार आसानी से इलाज कर लें, यह सब भी पाठकों को इसमें मिलेगा। पुस्तक में जो बातें कही गई हैं, वे सारी-की-सारी अनुभूत हैं। इसलिए हमारा विश्वास है कि उनपर चलने से सबको लाभ होगा।

—धर्मचन्द सरावगी

विषय-सूची

तन्दुरुस्त रहने के उपाय

: १ :

स्वास्थ्य के लिए आवश्यक बातें

किसी ने ठीक ही कहा है—'पहला सुख नीरोगी काया।' नीरोग शरीर संसार का सर्वोपरि सुख है। यह वह सुख है, जिसके आधार पर दुनिया के सब सुख टिके हैं। यदि हम स्वस्थ न हों तो बाकी सारे सुख बेकार हैं। न धन का आनन्द, न परिवार की महिमा, न कला में सौन्दर्य, न साहित्य-संगीत में रस। सारा जीवन बेस्वाद, फीका और बेमतलब।

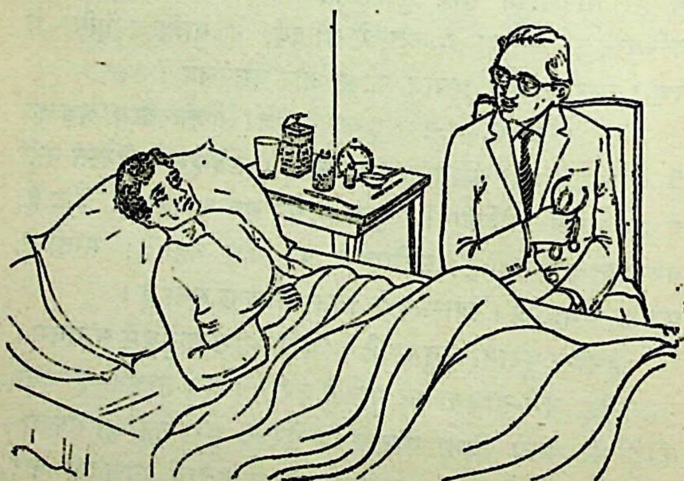
मकान में जो स्थान नींव का है, पेड़ों में जो स्थान जड़ का है, जीवन में वही स्थान स्वास्थ्य का है। यदि हम तन्दुरुस्त नहीं हैं तो समझ लीजिए कि फूल है, पर सुगन्ध नहीं है; चांद है, पर शीतलता नहीं है; सरोवर है, पर जल नहीं है; मोती है, पर आब नहीं है। स्वास्थ्य के विना सबकुछ सूना है।

हमारा पुराना अनुभव है—'शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्।' निःसन्देह, धर्म-साधना का मूल है शरीर। धर्म-साधना ही क्यों, कोई भी कार्य बिना नीरोग शरीर के पूरा नहीं हो सकता। चाहे हम नौकरी करें, व्यापार-व्यवसाय चलावें, मजदूरी करें, खेती-बारी करें, सबमें स्वास्थ्य की आवश्यकता है।

स्वास्थ्य अनमोल सम्पदा है। इसीके बल पर हम मान-

सिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक शक्तियों का विकास कर सकते हैं। 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ आत्मा का निवास'—यह कहावत गहरे अनुभव से भरी है। तन्दुरुस्त आदमी के लिए जीवन स्वर्ग है, बीमार के लिए घोर नरक है।

खेद है कि हम अपने अनमोल स्वास्थ्य को प्रायः बर्बाद कर डालते हैं। जब स्वास्थ्य खो जाता है तो उसे पाने के लिए क्या-क्या नहीं किया जाता। हकीमों, वैद्यों तथा डाक्टरों के चक्कर लगाते हैं और दवाइयों के गुलाम बनते हैं, पर नतीजा क्या होता है ? सारी जिन्दगी एक टूटी हुई गाड़ी की तरह ढचर-ढचर करती किसी तरह चलती है।



याद रखिये, स्वस्थ रहना हमारे अपने हाथ में है। कुछ आवश्यक बातें हैं, जिनपर ध्यान देने से, उनको जीवन में

उतारने से हम अपने को पूर्णरूप से स्वस्थ, नीरोग, बलिष्ठ तथा दीर्घजीवी बना सकते हैं ।

बुनियादी नियम—व्यायाम, विश्राम, अच्छी नींद, सन्तुलित भोजन, उपवास और मादक द्रव्यों का त्याग स्वास्थ्य के लिए बहुत ही जरूरी हैं। इन्हींसे हमारा शरीर अपना काम ठीक-ठीक करता रहता है। प्रकृति टूट-फूट की मरम्मत करती है और जरूरत पड़ने पर नए का निर्माण करती है। हमारा भोजन तो प्राकृतिक और सन्तुलित होना ही चाहिए, साथ ही, हमें नियमित व्यायाम तथा नियमित विश्राम करना और गहरी नींद भी लेनी चाहिए। अक्सर देखा जाता है कि इन्हीं तीन बातों के प्रति लोग सबसे अधिक लापरवाही करते हैं। न तो ठीक से व्यायाम करते हैं, न ठीक से विश्राम करते हैं और न ठीक से सोते हैं । अनियमित कार्य स्वास्थ्य के लिए बहुत ही घातक है ।

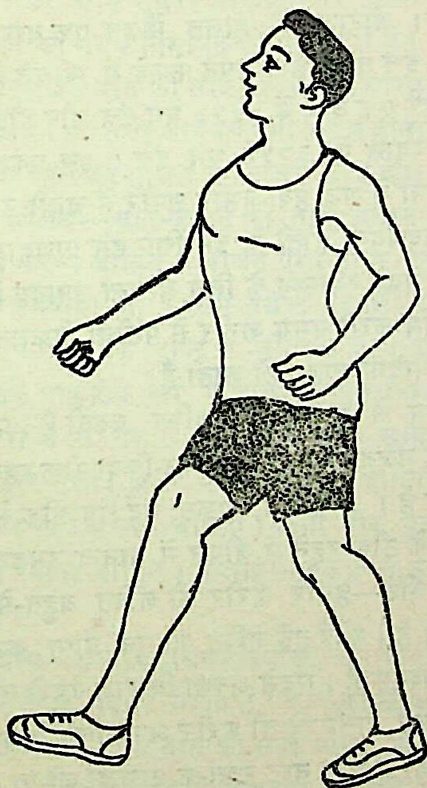
शरीर के जिस अंग से काम नहीं लिया जाता है, वह धीरे-धीरे बेकार हो जाता है। आपने अक्सर ऐसे साधुओं को देखा होगा, जो अपना एक हाथ उठाये रहते हैं और उससे कोई काम नहीं लेते। वह हाथ कुछ ही दिनों में बेकार हो जाता है और चाहने पर भी काम नहीं देता। यही हाल हमारे शरीर के सभी अंगों और इन्द्रियों का है। प्रकृति ने हमारे अंगों और हमारी इन्द्रियों को कार्य करने की जो अद्भुत शक्तियां प्रदान की हैं, उनसे नियमित रूप से और ठीक ढंग से काम न लिया जाय तो प्रकृति उनसे कार्य करने की शक्ति छीन लेती है। इसके विपरीत जो अपने अंगों से ठीक-ठीक काम लेता है, उसकी कार्यक्षमता बराबर बढ़ती जाती है।

नियमित व्यायाम—स्वास्थ्य के लिए नियमित व्यायाम बहुत ही जरूरी है। बच्चों, नौजवानों, वृद्धों सभी को कुछ-न-कुछ व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम खुली और शुद्ध हवा में किया जाय, क्योंकि व्यायाम करते समय हमारे शरीर को अतिरिक्त वायु की जरूरत पड़ती है। भूलकर भी मुंह से श्वास नहीं लेना चाहिए। श्वास लेने के लिए नाक है। प्रकृति ने नाक में झिल्ली लगा दी है और नाक के दोनों नथुनों में छोटे-छोटे रोये उगाये हैं, ताकि धूल और कीटाणु आदि विजातीय पदार्थ श्वास के साथ हमारे अन्दर न चले जायं। मुंह से श्वास लेने पर इस तरह की कोई रोक नहीं है। इससे धूल और कीटाणु आदि विजातीय पदार्थ श्वास के साथ सीधे शरीर में प्रवेश कर सकते हैं।

यह ध्यान रखना चाहिए कि जिस तरह एकदम व्यायाम न करना नुकसानदेह है, उसी तरह अपनी शक्ति से अधिक व्यायाम करना भी हानिकारक होता है।

अपने लिए व्यायाम चुनते समय भी कुछ बातों पर ध्यान देने की जरूरत है। व्यायाम ऐसा होना चाहिए, जो शरीर के सभी अंगों को समान रूप से लाभ पहुंचाये। कुछ व्यायाम ऐसे होते हैं, जिनके शरीर के केवल एक ही अंग का विकास होता है, शरीर के अन्य अंगों पर या तो उनका कोई असर नहीं पड़ता या बहुत मामूली असर पड़ता है। हथौड़ा चलाने वाले लुहार का दांया हाथ काफी मजबूत रहता है, क्योंकि उससे वह हर समय हथौड़ा चलाता है, लेकिन उसके अन्य अंगों पर उसका बहुत थोड़ा असर पड़ता है। इससे अन्य अंगों का ठीक तरह से विकास नहीं होता। तैरना, दौड़ना, मुक्केबाजी, फुटबाल, हाकी

आदि कुछ ऐसे खेल और व्यायाम हैं, जिनसे शरीर के सभी अंगों का समुचित रूप से विकास होता है। सुबह-शाम नियमित रूप से टहलना भी बहुत ही लाभदायक होता है। उससे मनुष्य हमेशा जवान बना रहता है। शरीर में खूब स्फूर्ति रहती है।



व्यायाम के सम्बन्ध में ध्यान देने की बात यह है कि उससे इतना परिश्रम नहीं कर लेना चाहिए, जिससे थकान आ जाय।

यह भी नहीं होना चाहिए कि किसी दिन व्यायाम किया, किसी दिन नहीं। व्यायाम नियमित रूप से करना चाहिए और धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए।

व्यायाम से शरीर तो स्वस्थ रहता ही है, मन भी स्वस्थ रहता है। आराम की हालत में हम एक बार श्वास लेने में ४८० घन इंच ताजी हवा अपने फेफड़े में खींचते हैं। तेज चाल से चलने पर एक बार में १५५० घन इंच और दौड़ते समय एक बार की श्वास में ३२५० घन इंच। इस प्रकार व्यायाम से अधिक मात्रा में शुद्ध हवा हमारे शरीर में जाती रहती है। शुद्ध हवा जीवनदायिनी होती है, इसीलिए इसे प्राणवायु कहा जाता है। इसका सेवन स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त उपादेय है।

व्यायाम करते समय शरीर से पसीना निकलता है, जिससे शरीर की गन्दगी बाहर हो जाती है।

व्यायाम से शरीर की शक्ति बढ़ती है। प्रत्येक अवयव सक्रिय और मजबूत बनता है, पाचन-क्रिया ठीक रहती है, जिससे भूख लगती है। आमाशय, यकृत, गुर्दे सब ठीक से काम करते हैं। इन सबके ठीक रहने से जीवन में आनन्द उमड़ता है।

गहरी नींद—हमारे शरीर की शक्ति बहुत-से कारणों से घटती रहती है। खोई हुई शक्ति को पुनः प्राप्त करने के लिए विश्राम आवश्यक है। सबसे अच्छा विश्राम गहरी नींद है। यदि हमें नींद अच्छी आती रहे तो शरीर अपने लिए आवश्यक शक्ति प्राप्त कर लेता है और नष्ट रक्त-कोषाणुओं की या तो मरम्मत हो जाती है या उनका फिर से निर्माण हो जाता है।

जवान और प्रौढ़ व्यक्तियों के लिए पांच-छः घंटे की नींद काफी है। लेकिन बच्चों के लिए ज्यादा सोने की जरूरत है।

नीचे की तालिका से मालूम हो जायगा कि किस उम्र के लिए कितनी नींद की आवश्यकता है।

१ से ४ वर्ष तक	१६ घण्टे	१२ से १६ वर्ष तक	१० घण्टे
४ से १२ वर्ष तक	१२ घण्टे	१६ से ऊपर	५-६ घण्टे

सोने का कमरा साफ-सुथरा और हवादार होना चाहिए। सोने और जागने का समय नियमित होना जरूरी है। यह नहीं कि किसी दिन दस वजे रात को सोये, किसी दिन बारह बजे और किसी दिन दो बजे। इस तरह जागने का भी नियम होना चाहिए। सूर्य निकलने के पहले हर हालत में विस्तर छोड़ देना चाहिए।

संतुलित भोजन—सोने-जागने की तरह भोजन भी नियमित समय पर करना चाहिए। भोजन ऐसा होना चाहिए, जो शरीर के लिए उपयोगी हो, जिसमें यथेष्ट विटामिन हो और साथ ही जो रासायनिक दृष्टि से वेमेल न हो। यथासम्भव भोजन को उसके प्राकृतिक रूप में लेना चाहिए। ज्यादा तली और सिकी चीजों से वचना चाहिए। हरी साग-सब्जियां, मौसमी फल और सलाद आदि भोजन में होने चाहिए। भोजन पेट को तानकर नहीं करना चाहिए। पानी और हवा के लिए भी उसे खाली रखना चाहिए। सप्ताह में एक दिन उपवास कर लेना अच्छा है।

व्यसन-त्याग—तम्वाकू, सिगरेट, बीड़ी नहीं पीनी चाहिए। शराब आदि उत्तेजक पदार्थ त्याज्य हैं। चाय-काफी आदि से भी बचत की कोशिश करें। इस बात का सदा ध्यान रखें कि खाना-पीना स्वास्थ्य के लिए है, जीभ के वनावटी स्वाद के लिए नहीं।

स्वास्थ्य-सम्बन्धी इन बातों का पालन करते रहने से जीवन-शक्ति बढ़ती है और शरीर नीरोग रहता है।

: २ :

ब्रह्मचर्य

स्वस्थ और सुखी जीवन के लिए हमारे ऋषि-मुनियों ने ब्रह्मचर्य को बहुत महत्व दिया है। उन्होंने जीवन को चार भागों में बांटा है और कहा है कि मनुष्य पच्चीस वर्ष की आयु तक ब्रह्मचर्य-पूर्वक रहकर विद्याध्ययन करे, शरीर को पुष्ट बनाये। फिर विवाह कर गृहस्थाश्रम में प्रवेश करे। किसी भी मकान की मजबूती के लिए बुनियाद का पुख्ता होना जरूरी होता है। सभ्य कहलानेवाले देशों में आज यही प्रणाली चल रही है। सोलह वर्ष की आयु तक मैट्रिक तक की शिक्षा समाप्त कर लड़के २१-२२ वर्ष की आयु तक कालेज में पढ़ते हैं और २५-३० साल की उम्र तक धन-उपार्जन करने योग्य बनकर फिर गृहस्थाश्रम में प्रवेश करते हैं।

हमारे यहां जिन बातों को ऋषि-मुनियों ने धर्म की पुट देकर समझाया और जरूरी बताया, आज उन्हीं को आधुनिक ढंग से जीवन की आवश्यकता बताकर लोगों को उनका पालन करने के लिए कहा जाता है। जो लोग जितनी ईमानदारी से इन बातों का पालन करते हैं, उतने ही वे जीवन को सुखी और सफल बनाने में कामयाब होते हैं।

पिछली शताब्दियों में हमारे यहां बाल-विवाह की प्रथा प्रचलित थी, किन्तु शिक्षा के साथ-साथ अब वह दूर हो रही है। पहले युवक गुरुकुल में रहकर पढ़ा करते थे, ब्रह्मचर्य का पूर्ण पालन करते थे, पर दुर्भाग्य से आधुनिक काल में ऐसा नहीं होता। हमारे दिमागों को खराब करनेवाली फिल्में और गन्दा साहित्य धड़ल्ले से चल रहे हैं और इसीका फल है कि हम छोटी उम्र के लड़के-लड़कियों को निस्तेज और कांतिहीन देखते हैं।

ब्रह्मचर्य के अभाव में छोटी उम्र में ही लड़के-लड़कियां जवानी की ड्योढ़ी पर पहुंचते-पहुंचते बुढ़ापे के पास पहुंच जाते हैं। हमारे इतिहास में भीष्म पितामह को ब्रह्मचर्य के प्रताप से ऐसी शक्ति प्राप्त हुई थी कि जब वह चाहें तभी उनकी मृत्यु हो। बढ़िया खिलाड़ियों की जीवनचर्या देखने पर मालूम होगा कि वे ब्रह्मचर्य पालन पर बहुत ध्यान रखते हैं।

बहुत-से लोग सोचते हैं कि ब्रह्मचर्य का पालन करना साधु-संन्यासियों का काम है। साधारण गृहस्थों के लिए इसकी कोई आवश्यकता नहीं। लेकिन यह ध्यान रखना चाहिए कि ब्रह्मचर्य के बिना मनुष्य का जीवन व्यर्थ हो जाता है, क्योंकि ब्रह्मचर्य के अभाव में न तो ठीक से शरीर-निर्माण करने की शक्ति रहती है और न मानसिक शक्ति ही। स्त्री और पुरुष में तेज ब्रह्मचर्य से ही बना रहता है। यह बात इसीसे समझी जा सकती है कि हम जो भोजन करते हैं, उसके तीस दिन के बाद रस और खून बनता है और तब कहीं वीर्य अथवा रज का निर्माण होता है।

कम उम्र के बच्चों को गन्दी फिल्में नहीं देखनी चाहिए। गन्दा साहित्य नहीं पढ़ना चाहिए। विचारों को शुद्ध और पवित्र

रखने के लिए श्रेष्ठ साहित्य का अध्ययन तथा तदनुसार आचरण जरूरी है।

खान-पान और रहन-सहन का प्रभाव भी ब्रह्मचर्य पर पड़ता है। सबसे बड़ी बात यह है कि मन को वश में रखा जाय। सात्विकता मन से ही पैदा होती है और संयम भी मन की ही चीज है। इसलिए हमें अपने विचारों को पवित्र रखना चाहिए। जैसे विचार हमारे मन में उठते हैं, वैसे ही हम हो जाते हैं। इसलिए खान-पान और रहन-सहन के साथ-साथ हमें अपने विचार भी पवित्र रखने चाहिए।

हमारे यहां एक पत्नीव्रत को भी ब्रह्मचर्य का अंग माना गया है, लेकिन बहुत-से लोग सोचते हैं कि विवाह हो जाने के पश्चात् ब्रह्मचर्य-व्रत पालन करने की कोई आवश्यकता नहीं है। यह उनकी भूल है। एक पत्नी या पतिव्रत-धर्म के साथ-साथ संयम की आवश्यकता है। बहुत-से लोग जिस तरह खान-पान में कोई संयम नहीं बरतते, उसी प्रकार वैवाहिक जीवन में भी संयम नहीं बरतते। यह अत्यन्त हानिप्रद है। असंयत जीवन का बुरा प्रभाव पति-पत्नी के स्वास्थ्य पर तो पड़ता ही है, जो संतान पैदा होती है, वह शरीर और मस्तिष्क दोनों से कमजोर होती है।

इस विषय में एक किंवदन्ती है। एक बार सुकरात से उनके शिष्य ने पूछा, "जीवन में कितनी बार संभोग करना चाहिए ?"

सुकरात ने उत्तर दिया, "केवल एक बार, वह भी संतान पैदा करने के लिए।"

शिष्य ने कहा, "महात्मन्, यदि इससे सन्तोष न हो तो ?"

सुकरात ने कहा, "साल में एक बार।"

शिष्य ने फिर पूछा, "मनुष्य का मन बहुत कमजोर होता है। यदि इतने पर भी उसका मन न माने तो?"

सुकरात ने उत्तर दिया, "तो महीने में एक बार। लेकिन तब जीवन का कोई ठिकाना नहीं होगा।"

शिष्य ने फिर पूछा, "यदि इतने पर भी कोई न माने तो?"

सुकरात ने कहा, "तो सर पर कफन बांधकर जितनी बार इच्छा हो।"

इस कथन का तात्पर्य यही है कि मनुष्य को संयम रखना चाहिए और अपने स्वास्थ्य तथा दीर्घ जीवन के लिए ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन करना चाहिए।

: ३ :

भोजन

भोजन हमारे शरीर की शक्ति बनाये रखने का प्रधान साधन है। इससे शरीर का पोषण होता है।

हमको संतुलित भोजन अर्थात् ऐसा भोजन मिलता रहे, जिसमें पोषक तत्व यथेष्ट मात्रा में हों, साथ ही जो रासायनिक दृष्टि से वेमोल न हो, तो शरीर के सभी अवयव ठीक रहेंगे और यदि हम अप्राकृतिक और असन्तुलित भोजन करेंगे तो व्याधियों के फंदे में फंस जायेंगे।

पहले हम यह देखें कि जो भोजन हम करते हैं, वह किस प्रकार हमारे काम में आता है।

हम भोजन को मुंह में रखते हैं, उसी समय से शरीर के लिए उसे उपयोगी बनाने का काम प्रारम्भ हो जाता है। पहले दांत उस पदार्थ के छोटे-छोटे टुकड़े करते हैं और पीस कर मुलायम करते हैं। उस पदार्थ में लार मिलती है। जब दोनों ही मिलकर एकरस हो जाते हैं तो खाद्य पदार्थ एक नली के सहारे गले के नीचे उतरकर पेट में चला जाता है। जिस स्थान पर यह भोजन जाता है, उसे पाकस्थली (आमाशय) कहते हैं। पाकस्थली में खाद्य पदार्थ के जाने पर उसमें एक और तरह का

रस मिलता है, जिसे पाचन रस कहते हैं। इस पाचन रस के मिलने के बाद भोजन का रूप बदल जाता है। वह फिर छोटी अन्तड़ियों में जाता है। छोटी अंतड़ी की लम्बाई २२ फुट होती है और वह बहुत ही घुमावदार होती है। यहां फिर इन अंतड़ियों से उत्पन्न एक तरह का रस खाद्य पदार्थ में मिलता है। इस तरह पाचन-क्रिया पूरी होती है। इस अवस्था में खाद्य पदार्थ का रस शरीर के काम आने के योग्य हो जाता है। जो खाद्य रस शरीर के उपयुक्त होता है, उसे शरीर ग्रहण कर लेता है और शेष अनुपयोगी अंश वड़ी आंत में आ जाता है। बड़ी आंत की लम्बाई ६ फुट होती है और उसका अन्तिम छोर हमारे शरीर के निचले हिस्से याने गुदा-मार्ग तक मिला होता है। यह बड़ी आंत शरीर के लिए अनुपयोगी खाद्य पदार्थ को मल के रूप में शरीर के बाहर निकाल देती है।

जिगर (यकृत) और पाचन-ग्रन्थि, पित्ताशय, हमारी छोटी अंतड़ी को ऐसे रस देते हैं, जिनसे भोजन ठीक से पचता है। यदि जिगर और पाचन-ग्रन्थि से ये रस न मिलें, तो भोजन ठीक से पच नहीं सकता।

अब यह देखना चाहिए कि भोजन करने का वास्तविक प्रयोजन क्या है ? शरीर की शक्ति को बनाये रखने और नई शक्ति प्राप्त करने के लिए ही भोजन किया जाना चाहिए। भोजन ऐसा होना चाहिए, जिसमें शरीर को पुष्ट करने की क्षमता हो। भोजन सन्तुलित हो, जिससे शरीर की सभी शक्तियों को पोषण मिल सके और उनका विकास हो सके।

खाद्य पदार्थ के तत्व निम्नलिखित भागों में बांटे जा सकते हैं :

१. प्रोटीन—इससे हमें नाइट्रोजन प्राप्त होता है। दूध, मटर, बीन आदि में प्रोटीन पाया जाता है।

२. कार्बोहाईड्रेट याने शर्करा—यह आलू, रोटी और चावल, कंद-मूल वाली सब्जियों में पाया जाता है। इससे शरीर को गर्मी और शक्ति मिलती है।

३. फैट याने चर्बी—इससे भी शरीर को गरमी और शक्ति प्राप्त होती है। यह शरीर के तन्तुओं का निर्माण करती है और पाचन-शक्ति को सहायता देती है। मक्खन, क्रीम, घी आदि में पाई जाती है।

४. खनिज लवण और क्षारधर्मी पदार्थ—खून और हड्डियों के निर्माण और उनके मजबूत बने रहने के लिए और पाचन-शक्ति के लिए इसकी आवश्यकता होती है। यह हरी साग-सब्जियों और फलों में पाया जाता है।

५. पानी—हवा के बाद हमारे शरीर के लिए पानी सबसे आवश्यक चीज है। पानी के विना कुछ दिनों में ही इस शरीर का अन्त हो सकता है। पानी हमारी खाद्य की प्रायः सभी चीजों में मिलता है तथा पेय के रूप में हम जो कुछ पीते हैं, उसमें तो और भी अधिक रहता है। हमारे शरीर के वजन का ७० प्रतिशत भाग पानी ही है।

६. विटामिन—विटामिन हमारे शरीर के लिए बहुत ही आवश्यक हैं। इनके अभाव में शरीर मृतवत् हो जाता है। पशुओं और मनुष्यों पर जो प्रयोग हुआ है, उससे यह सिद्ध होता है कि विटामिन हमारे जीवन के लिए अनिवार्य है। विटामिन बहुत कम प्रकार के खाद्य पदार्थों में पाये जाते हैं। इसके साथ ही ये बहुत थोड़ी मात्रा में होते हैं और जरा-सी असावधानी से जल्दी ही नष्ट हो जाते हैं। विटामिनवाले खाद्य पदार्थों के प्राकृतिक रूप को बिगाड़ देने से विटामिन नष्ट हो जाते हैं, जैसे

उन पदार्थों को सुखाने, आग पर भूनने, पकाने या गरम करने से उनकी उपयोगिता समाप्त हो जाती है।

उच्चारण की सुविधा के लिए विटामिन का नाम ए, बी, सी, डी रख दिया गया है। उनका मुख्य कार्य नीचे दिये विवरण से समझ में आ जायगा।

विटामिन ए—शरीर की वृद्धि एवं स्नायु-तंतुओं के पोषण के लिए बहुत ही आवश्यक है। इसके अभाव में शरीर की आन्तरिक शक्ति और रोगों तथा कीटाणुओं से रक्षा करने की शक्ति घट जाती है। यह मक्खन, दूध आदि में पाया जाता है।

विटामिन बी—स्नायुओं को ठीक रखता है। यह मटर, बीन, सलाद आदि में पाया जाता है। इसके अभाव में बेरी-बेरी रोग हो जाता है।

विटामिन सी—हरी साग-सब्जियां, ताजे फलों, कंदमूल-वाली सब्जियों तथा दूध आदि में पाया जाता है। इसके अभाव में सूखा रोग (स्कर्वी) हो जाता है। पहले समय में जहाजों में काम करनेवालों और नाविकों को यह रोग अक्सर हो जाता था, क्योंकि उन्हें हरी साग-सब्जियों और विटामिन 'सी' वाले फल आदि नहीं मिल पाते थे।

विटामिन डी—प्राय: उन चीजों में पाया जाता है, जिनमें विटामिन 'ए' पाया जाता है, जैसे दूध, मक्खन आदि। यह हड्डियों को पुष्ट करता है। इसके अभाव में हड्डियों में कमजोरी आ जाती है। बच्चों के लिए यह विटामिन बहुत जरूरी है।

बहुत-से लोग डिब्बों में बंद खाद्य पदार्थों को खाते हैं। उनमें विटामिन प्राय: नष्ट हो जाते हैं। यही हाल बिजली की चक्की में पिसे आटे का भी है। हाथ की चक्की में पिसे आटे की

रोटी लाभदायक होती है।

भोजन को स्वच्छ, साफ-सुथरा रखना चाहिए। धूल, मक्खियों आदि से उसे बचाना चाहिए।

खाये हुए भोजन का पूरा-पूरा लाभ मिले, इसके लिए नीचे लिखी बातों पर ध्यान देना आवश्यक है :

१. भोजन करते समय किसी तरह की उतावली नहीं करनी चाहिए। भोजन को चबा-चबाकर खाना चाहिए।

२. भोजन करते समय न तो पढ़ना चाहिए, न इधर-उधर ध्यान बंटाना चाहिए।

३. खाते समय प्रसन्नचित्त रहना चाहिए। वातावरण आनन्ददायक बनाना चाहिए और हर तरह की उत्तेजना से बचना चाहिए।

४. भोजन करते समय बहुत ज्यादा पानी नहीं पीना चाहिए। ज्यादा पानी पीने से पाचन-रस ठीक से नहीं बन पाता।

५. भोजन करने के तुरन्त बाद भाग-दौड़ नहीं करनी चाहिए। भोजन के पश्चात् थोड़ा विश्राम कर लेने से खाये हुए पदार्थ का ठीक से रस बन जाता है और उसका पूरा-पूरा लाभ शरीर को मिल जाता है।

६. भोजन नियमित समय पर कर लेना चाहिए। एक बार के खाये हुए भोजन को अपने अनुकूल बनाने में शरीर को कम-से-कम चार घंटे का समय लगता है। इसलिए एक बार भोजन करने के बाद कम-से-कम चार घंटे के अन्दर दुबारा भोजन नहीं करना चाहिए।

७. जरूरत से ज्यादा भोजन करना हानिकारक है। अधिक

भोजन करने से शरीर चर्बीला और मोटा तो होगा ही, मुटापे के कारण तरह-तरह के रोग भी उत्पन्न हो जायेंगे। कभी-कभी उपवास करना भी हितकर होता है।

८. पानी भोजन के एक घण्टे बाद पीना चाहिए, पर दिन में कई बार काफी मात्रा में पानी पीना फायदेमंद होता है। पानी से निम्नलिखित लाभ होते हैं :

(क) खाये भोजन को यह घुलाकर हजम होने के योग्य बनाता है।

(ख) इससे रक्त का संचालन ठीक से होता रहता है। हमारे खून का ७० प्रतिशत भाग पानी ही है।

(ग) पानी के सहारे शरीर में संचित विजातीय पदार्थ बाहर निकलते रहते हैं।

लगभग पांच पिण्ट जल हमारे शरीर के चमड़े, फेफड़े, गुर्दे और अंतड़ियों द्वारा खर्च होता रहता है। इसका करीब एक-तिहाई हिस्सा पानी हमें अपने भोजन के माध्यम से मिलता रहता है। इसलिए दो-तिहाई यानी करीब तीन पिण्ट पानी हमें अवश्य पीना चाहिए।

: ४ :

शुद्ध हवा

शुद्ध हवा हमारे लिए जितनी आवश्यक है, इसपर आपने कभी विचार किया है ? आप श्वास ले. लेते हैं, बस इतनी ही वात आपके लिए काफी है। कहां से श्वास लेते हैं, कैसे लेते हैं, और इस शुद्ध हवा का क्या महत्व है, इसे कम ही लोग जानते हैं।

एक विद्वान ने कहा है कि हवा का मूल्य हम लोग इसलिए नहीं समझ पाते, क्योंकि वह बिना किसी कष्ट के मुफ्त में हर जगह मिलती रहती है और जितनी हम चाहें, उतनी ले सकते हैं। लेकिन हवा यदि बोतलों में बन्द करके मिलती और बहुत मेहनत और कोशिश के बाद मिलती तो हम उसका वास्तविक मूल्य और महत्व समझ पाते, क्योंकि बिना हवा के हमारा काम चल ही नहीं सकता।

भोजन यदि न मिले तो आप महीनों तक जिन्दा रह सकते हैं। बहुत-से लोग बिना भोजन के तीन-चार महीने तक रह गये हैं। जैन शास्त्रों में लिखा है कि साधु लोग ६-६ महीने तक बिना खाये जिन्दा रह जाते हैं। जब मैं संसार-भ्रमण करने सन् १९४७ ई० में निकला था तो लंदन में एक ऐसे व्यक्ति को मैंने

देखा जो सौ दिन से उपवास कर रहा था। इसका मतलब यह हुआ कि साधु-सन्तों की बात हम जाने दें तो भी आज के युग में साधारण आदमी बिना भोजन के सौ दिन तक जीवित रह सकता है। कहने का तात्पर्य यह है कि भोजन के बिना शरीर काफी दिनों तक जीवित रह सकता है। पानी के बिना भी कुछ हफ्ते निकाल सकते हैं, लेकिन हवा के बिना महीनों और दिनों की तो बात क्या, घंटे भी नहीं निकाले जा सकते। हवा के बिना चार-पांच मिनट बिताना भी कठिन हो जाता है। हमारे शरीर के रक्त में केवल इतना ही आक्सीजन है, जिससे वह अधिक-से-अधिक चार मिनट तक शुद्ध रह सकता है। सांस कुछ मिनटों के लिए रुक जाय तो आदमी जीवित नहीं रह सकता। अपने यहां कहावत है न कि फलां आदमी मरा क्यों? इसका जवाव भी साथ ही आता है इसलिए कि सांस नहीं आई।

हममें से अधिकांश की कुछ ऐसी आदत पड़ गई है कि जो चीज हमें सहज मिलती जाती है, उसके प्रति हम लापरवाही वरतते हैं और जो चीज हमें मुश्किल से मिलती है, उसके लिए हम चिन्तित रहते हैं। हम कैसी हवा में श्वास लेते हैं, इसकी तरफ हमारा ध्यान ही नहीं जाता। इसके विपरीत जिस भोजन के विना हम महीनों तक जिन्दा रह सकते हैं, उसी की हम ज्यादा चिन्ता करते हैं। दिन में कई बार खाते हैं और आवश्यकता से अधिक खाते रहते हैं।

आपने भी अनुभव किया होगा कि जब शहर के दम घुटने वाले वातावरण से आप शुद्ध हवा के मैदान में जाते हैं तो आपको वहुत अच्छी भूख लगती है। इसी तरह जब सिर में दर्द रहता है तब खुली हवा में टहलने से सिर का दर्द दूर हो

जाता है।

हवा क्या है ? यह कोई ठोस पदार्थ तो है नहीं, बल्कि कुछ गैसों का मिला हुआ रूप है।

हवा में निम्नलिखित गैसें होती हैं :

१. नाइट्रोजन, ७८.०९

२. आक्सीजन, २०.९४

३. आरगोन, .९४

३. कार्बन डाइक्साइड, .०३

इन गैसों के सिवा हवा में भाप का अंश ओजोन, अमोनिया, एसिड गैस आदि कुछ चीजें भी मिली हैं।

नाइट्रोजन और आरगोन मृत गैसें हैं। इन गैसों का महत्व यह है कि ये आक्सीजन को धारण करती हैं और यदि आक्सीजन न रहे तो कोई भी जीवधारी बचे ही नहीं।

कार्बन डाइआक्साइड भी मृत गैस है। हवा में प्रतिदिन काफी मात्रा में यह गैस भरती रहती है। हरेक जलनेवाली चीज, चाहे वह दीपक हो, लकड़ी हो, कोयला हो, इस गैस को बनाती है। हम जो श्वास छोड़ते हैं, वह भी यही कार्बन डाइक्साइड है। रात में पेड़-पौधे भी इसी गैस को छोड़ते हैं। आपको आश्चर्य हो सकता है कि इतनी अधिक मात्रा में जब यह गैस बनती है तो सारा आकाश ही इससे भर सकता है। लेकिन दिन में जब सूर्य चमकता रहता है, सभी पेड़-पौधे इस गैस को खींचकर अपने में हजम करते हैं और उसके बजाय हवा में आक्सीजन भरते हैं।

आपने देखा होगा जब सूर्य की किरण खिड़की से कमरे में आती है तो इन किरणों में आपको अनेक तरह के छोटे-छोटे

कण दिखलाई देते हैं। ये क्या हैं ? यह हवा तो है नहीं, बल्कि शुद्ध हवा में जो विजातीय पदार्थ मिले रहते हैं, वे ही हैं। जब ऐसी हवा में हम श्वास लेते हैं तो ये विजातीय पदार्थ हमारे श्वास के साथ हमारे फेफड़ों में चले जाते हैं। इनमें बीमारियों के भी कीटाणु रहते हैं। ऐसी ही गन्दी वायु में श्वास लेने पर कभी-कभी चेचक आदि रोगों के कीटाणु भी हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं।

इसी तरह जब एक ही बड़े कमरे या जगह में बहुत-से लोग एक साथ बैठते हैं तो उनकी श्वासों से निकली कार्बन डाइ-क्साइड से वहां की हवा गर्म हो जाती है। आक्सीजन कम होने लगता है। इसीसे सिनेमा आदि में, जहां रोशनदान नहीं लगे रहते हैं, सिरदर्द करने लगता है। शरीर के चमड़े में खुजलाहट-सी मालूम होने लगती है। लेकिन वहां से निकल कर जैसे ही हम स्वच्छ वायु में आते हैं, सिर का दर्द दूर हो जाता है और चमड़े की चुनचुनाहट मिट जाती है, जादू की तरह आराम पहुंचता है। यह है शुद्ध हवा का प्रभाव।

भीड़-भरी ऐसी जगहों में हमें जो बेचैनी मालूम होती है, उसका कारण यही है कि हमारे शरीर से निकली गरमी और भाप से आक्सीजन कम होती है। इसके साथ ही उस स्थान की वायु गरमी और भाप से भर जाती है और हमारे शरीर से गर्मी और भाप बाहर नहीं निकल पाती, यद्यपि शरीर को उसे बाहर निकालने की जरूरत रहती है। इसके साथ ही हमारे शरीर के चमड़े से जो विजातीय द्रव्य बाहर निकलता रहता है, उसका निकलना बन्द हो जाता है। वह जहरीला विजातीय पदार्थ शरीर में जमा होने लगता है और खून में प्रवेश कर जाता है,

जिससे शरीर में तरह-तरह की खराबियां पैदा होती हैं। यदि कोई व्यक्ति अस्वस्थ हो और उसकी श्वास से निकले हुए कीटाणु से दूसरे को हानि पहुंचने की आशंका हो तो उसको चाहिए कि ऐसे स्थानों में जाने से बचे। यह एक तरह से सामाजिक अपराध है। बहुत-से लोग अजानकारी में ही ऐसा करते रहते हैं। अत-एव उन्हें इस तरह की बातों से भविष्य में बचना चाहिए।

श्वास-नली से होकर हवा हमारे फेफड़े में पहुंचती है। यहां से यह अनेक छोटी-छोटी नलिकाओं द्वारा गुब्बारे की तरह बने छोटे-छोटे थैलों में जाती है। यहां पहुंचने के बाद हवा बहुत पतली-पतली एक-दूसरे से सटी खून से भरी नलिकाओं द्वारा अलग की जाती है और आक्सीजन तथा कार्बनडाइक्साइड यहां से आगे बढ़ती है। यहां खून कार्बन डाइक्साइड को अलग कर देता है और आक्सीजन को ग्रहण करता है। इस तरह से आक्सीजन को ग्रहण करके खून शुद्ध हो जाता है और फिर वह इस शरीर के सभी भागों में दौड़ जाता है, ताकि उसमें जमा होनेवाले विजातीय पदार्थ को अलग कर सके।

जब हम हांफते हैं, खांसते हैं, यहां तक कि चलते-फिरते हैं तो हमारे मुंह से जल-पदार्थ बाहर निकलने लगता है। आप किसी शीशे पर फूंक मारिये तो शीशे पर पानी के बहुत ही छोटे-छोटे कण दिखाई पड़ेंगे। ये कण हमारे मुंह से हर समय निकलते रहते हैं, लेकिन हम उन्हें देख नहीं पाते। इन जल-कणों को रोकने के लिए खांसते-छींकते समय हमें मुंह और नाक के सामने रूमाल आदि लगा लेना चाहिए, जिससे ये कण दूसरे के शरीर में प्रवेश न करने पायें।

जहांतक संभव हो, हमें शुद्ध और ताजी हवा में श्वास

लेना चाहिए, जिससे हमारे खून को उचित मात्रा में आक्सीजन मिलती रहे। हमारे पहनने के कपड़े भी ऐसे होने चाहिए, जिनसे हमारे शरीर से शुद्ध हवा का स्पर्श बराबर होता रहे। इससे हम सदा स्वस्थ रहेंगे।

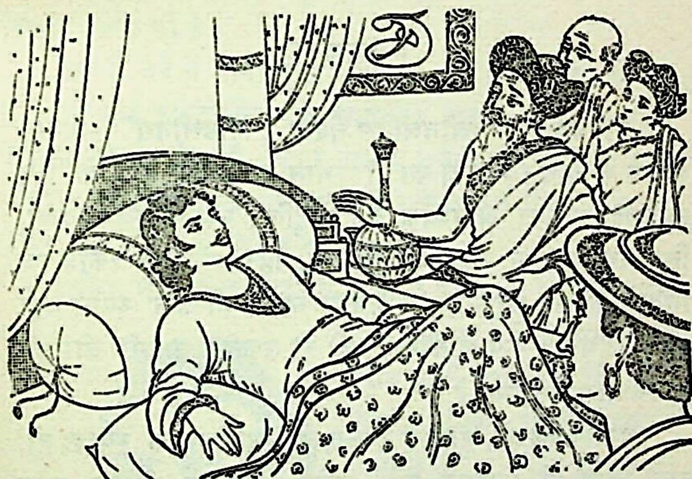
इस विषय में एक शिक्षाप्रद कहानी है। एक राजा बहुत ही दयालु था। उसके राज्य में प्रजा बड़े सुख से रहती थी। दैवयोग से एक दिन राजा का इकलौता लड़का बीमार पड़ गया। राजा बहुत चिन्तित हुआ। इलाज शुरू हुआ। कुछ दिन के बाद लड़का स्वस्थ हो गया। फिर भी राजा के मन में चिन्ता बनी रही। उसने सोचा कि जिस तरह राजकुमार के वीमार पड़ने पर उसे चिन्ता हुई, उसी तरह उसकी प्रजा के लड़के-बच्चे वीमार पड़ते होंगे तो प्रजा चिन्तित होती होगी। ऐसा सोचकर उसने अपने राज्य से रोगों को दूर करने का निश्चय किया। उसने राज्य के सभी चिकित्सकों को बुलाया और उनके सामने यह प्रश्न रखा—राज्य से रोग किस तरह मिट सकता है ?

चिकित्सकों ने तरह-तरह के उपाय बताये, लेकिन राजा ने देखा कि उसके राज्य का सबसे वृद्ध और अनुभवी चिकित्सक चुप रहा।

राजा नें उससे कहा, "आपने कोई उपाय नहीं बताया ?"

चिकित्सक ने जवाव दिया, "महाराज, इलाज आपके हाथ में नहीं है, वल्कि वह प्रजा के ही हाथ में है। वह चीज ऐसी नहीं है, जिसे आप किसीको वांट सकें या उठाकर दे सकें। वह मूल्यवान चीज है, शुद्ध हवा और सूरज की रोशनी। यदि

इसका उपयोग आपकी प्रजा अधिक-से-अधिक करे तो वह रोगों से दूर रहेगी।"



इस कहानी का सार इस कहावत में निहित है—'सौ दवा एक हवा।'

: ५ :

स्वच्छता

कहावत है—"क्लीनलीनेस नैक्स्ट टू गौडलीनैस"—अर्थात ईश्वर के बाद स्वच्छता का ही स्थान है। स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छता अत्यन्त आवश्यक है। सन्तुलित भोजन, स्वच्छ हवा, नियमित व्यायाम, आवश्यक विश्राम, गहरी नींद एवं प्रकाशपूर्ण निवास के होते हुए भी यदि हम स्वच्छता की ओर ध्यान नहीं देंगे तो हम पूर्ण रूप से नीरोग नहीं हो सकते। गन्दगी बीमारी है, स्वच्छता स्वास्थ्य है।

घर स्वच्छ हो, मुहल्ला स्वच्छ हो, गली-सड़क स्वच्छ हो, नगर स्वच्छ हो, लेकिन यदि शरीर स्वच्छ न हो तो लाभ क्या ? प्रतिदिन हमें शारीरिक स्वच्छता की ओर पूरा ध्यान देना चाहिए। यों तो सभी अवयवों, अंग-प्रत्यंगों की स्वच्छता आवश्यक है, लेकिन प्रमुख रूप से दांत, कान और आंख की ओर पूरा ध्यान देना चाहिए। चर्म के रोम-कूप खुले रहें, जिससे पसीना बाहर आता रहे और इस प्रकार शरीर निर्मल, सतेज और नीरोग रह सके।

दांत

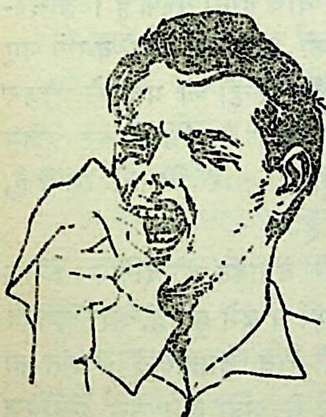
आपके दांतों में दर्द है ? यह दोष आपके दांतों का नहीं, जिस ढंग से आप रह रहे हैं, उसमें यह दर्द आपको होना ही

चाहिए था। यदि न होता तो आश्चर्य की बात होती। आपने यह दर्द जान-बूझकर बुलाया है।

यह पढ़कर आपको बुरा लगेगा। लेकिन बात आपके विचार करने की है।

दांत के दर्द में रोनी सूरत बनाकर लोग दांत को कोसते हैं। दौड़े-दौड़े डाक्टर के पास जाते हैं। डाक्टर दांत निकाल देने की सलाह देता है। फीस उसने अपनी जेब में रखी और भगवान का दिया हुआ एक अनमोल रत्न उसने निकाल बाहर फेंका, जो फिर कभी वापस नहीं मिल सकता।

लेकिन न आप डाक्टर को दोष दे सकते हैं, न दर्द करते हुए दांत को। यहां फिर जोर देकर कहा जाता है कि दोष केवल आपका ही है। आपने कभी दांतों के प्रति सावधानी बरती? जो दांत आपके भोजन को पीसकर सुपाच्य बनाते हैं, शरीर का जो आवश्यक अंग है, उनका आपने कभी कोई ख्याल किया? कभी आपने सोचा कि उनकी सुरक्षा की जरूरत है?



आज भी दर्द करता हुआ दांत आपको सजा नहीं दे रहा है, बल्कि अपना कर्त्तव्य पूरा कर रहा है। वह पुकार-पुकारकर कहता है—"मैंने हल्की टीस देकर बार-बार कोशिश की कि आपको समय रहते सचेत कर दूं। पर आपने मेरी एक

न सुनी।"

जरा हाथ में आइना लेकर अपने दांतों को देखिए। कितना गन्दा रखा है आपने उन्हें? नियमित रूप से आप साफ करते हैं इन्हें? नहीं करते, इसलिए वे दर्द करते हैं। दांतों की बनावट पर गौर कीजिए। आपके मुंह में चार प्रकार के दांत हैं।

अगले दांत किसी चीज को काटने के काम आते हैं। आप अमरूद खायें, गाजर-मूली खायें और कोई चीज खायें, पहले इन अगले दांतों से ही तो उसे काटते हैं। ये दांत प्रकृति ने इसीलिए बनाये हैं। दूसरे नम्बर के दांत खाद्य वस्तु को फाड़ने के काम आते हैं। जवड़ा जहां मोड़ लेता है, ठीक वहीं पर ये दांत बनाये गए हैं। ये ऊपर और नीचे दोनों तरफ हैं। तीसरे-चौथे नम्बर के दांत खाद्य पदार्थ को पीसने के लिए बनाये गए हैं। ये जबड़े के दोनों तरफ होते हैं। इन्हीं की मदद से भोजन को पीसकर इस तरह का बनाया जाता है, जिसमें वह हजम होने के लायक हो सके। उसमें मुंह की लार मिलती रहती है, जो उसे पचाने में सहायता करती है।

अब जरा किसी एक दांत की बनावट को देखिये। ध्यान से देखने से मालूम होगा, दांत मसूड़ों में जमे हुए हैं, और उनकी जड़ या तो इकहरी है या उनमें दो-तीन शाखाएं हैं। दांत का ऊपरी भाग एक तरह की पालिश से मढ़ा है। उसे एनामल कहते हैं। यह बहुत ही कड़ा और चिकना होता है। इसका रंग सफेद होता है। यदि शुरू में ही सावधानी बरती जाय तो अन्त तक यह मोती की तरह चमकता रहेगा और उसमें कोई खराबी नहीं आयगी। यदि आपने ध्यान नहीं किया, दांतों की ठीक से सफाई नहीं की तो दांतों में कीड़े लग जायेंगे और उनमें गड्ढा

हो जायगा। कड़े एनामल को पारकर कीड़े दांत के भीतरी हिस्से में चले जाते हैं और वहां खून के कोषों और तन्तुओं को नष्ट करने लगते हैं। इसीसे दर्द होने लगता है।

हम संकेत कर चुके हैं कि दांतों के खराब होने का कारण क्या है। दो दांतों के बीच में जो दरार रहती है, उसमें खाई हुई चीज के छोटे-छोटे कण अटक जाते हैं। यदि उन टुकड़ों को साफ करके निकाल नहीं दिया जाता तो वे सड़ने लगते हैं। उनकी सड़ांध से एसिड पैदा हो जाता है और यही एसिड दांत के ऊपर के एनामल को धीरे-धीरे सड़ा देता है और कीड़ों को जड़ में प्रवेश करने का मौका मिल जाता है। ऐसी हालत में मसूड़ों में छाले निकल आते हैं। दांत दिन-पर-दिन कमजोर होते जाते हैं। फिर एक दिन आता है जब या तो दांत स्वयं टूट जाते हैं या डाक्टर उन्हें निकाल देते हैं। इतना ही नहीं, दांत की जड़ में कीड़े लग गये तो फिर वहां अनेक रोगों के कीड़े जन्म लेने लगते हैं। वे पेट में जाकर हाजमा बिगाड़ देते हैं। खराब दांत के साथ हर समय जो गन्दा खून निकलता रहता है, वह लगातार पेट में जाकर कभी-कभी भयंकर फोड़े के रूप में प्रकट होता है।

लेकिन निराश होने की जरूरत नहीं। यदि असावधानी से दांतों में दर्द हो रहा है तो भी हिम्मत न हारिये। केवल सतर्क होकर उसकी रक्षा का उपाय कीजिए।

दांतों की देख-रेख शुरू से ही करनी चाहिए। बहुत-से लोग यह सोचते हैं कि बच्चे के दूध के दांतों की क्या परवा करनी, क्योंकि वे तो एक दिन गिर जाने हैं और उनकी जगह पर नये दांत निकलने हैं। लेकिन ऐसा सोचना सरासर भूल है। यदि

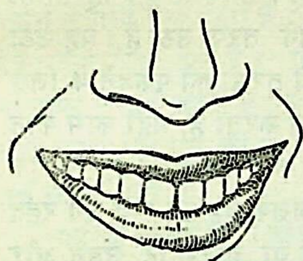
दूध के दांत खराब हो गये तो उनकी जगह पर जो दांत निकलेंगे उनमें भी वह खराबी आ जायगी।

इसी तरह यदि दांत ठीक से साफ नहीं किये जाते रहे तो उनपर मैल जमता जायगा और वह कड़ा हो जायगा। उससे अच्छे-से-अच्छे दांत भी खराब हो जाते हैं। अत: दांतों को सदा ठीक साफ करने की आदत डालनी चाहिए। सवेरे उठने पर नीम या बवूल की दतौन से दांतों को अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिए। यही क्रम रात में सोते समय रखें, जिससे रात के भोजन का कोई भी कण दांतों में न रह जाय। दतौन इस तरह न रगड़ें कि मसूड़े छिल जायं। यदि घर का तैयार किया हुआ कोई अच्छा मंजन हो तो उसे ही व्यवहार में लाना ठीक होगा। नमक को बहुत बारीक पीसकर कड़वे तेल में मिलाकर उससे भी दांत साफ कर सकते हैं। इस नमक मिले हुए कड़वे तेल से दांतों के मसूड़ों की उंगलियों से मालिश करनी चाहिए।

इसके अतिरिक्त खान-पान का बराबर ध्यान रखें। कोई चीज ऐसी न खायें जो दांतों को नुकसान पहुंचाये।

यदि दांतों में दर्द हो रहा है तो पहले ठंडे पानी से सिर धोवें, फिर सिर पर ठंडे जल का भीगा हुआ कपड़ा निचोड़कर रखें और दो मिनट तक सहने लायक गर्म पानी मुंह में ले लें। फिर कुल्ला करके खूब ठंडे पानी को मुंह में रखें, और इस तरह दो-दो मिनट तक गर्म और ठंडा पानी मुंह में रखें। यह क्रिया तीन बार करें यानी तीन वार गर्म पानी और तीन बार ठंडा पानी बारी-बारी से रखें। यदि दर्द साधारण हुआ तो तुरन्त आराम हो जायगा। पुराना होने पर कुछ दिन तक इसे करना चाहिए। अच्छा होने के बाद दो-तीन दिन तक इसे करते रहना

चाहिए। गंगा की शुद्ध मिट्टी भी दांतों की जड़ों पर रगड़ने से लाभ होगा। लेकिन सबसे जरूरी चीज है पेट का साफ रखना। उसके लिए अमरूद, केला, सेव, खजूर, किशमिश, टमाटर, खीरा, गाजर आदि भी खाने चाहिए। नीबू का जल भी पीना चाहिए।



ऐसा करने से दांतों की पीड़ा तो दूर होगी ही; वे जीवन-भर साथ भी देंगे। फिर मुंह में नकली दांत लगाने की जरूरत नहीं पड़ेगी। आप केवल दांतों की रक्षा करें, शेष काम प्रकृति स्वयं करती रहेगी।

कान

यदि प्रकृति ने सुनने की शक्ति हमें नहीं दी होती तो हमारी क्या हालत होती ? जो लोग बहरे हैं, वे कितनी सुविधाओं से वंचित हो गये हैं, इसे हम देख सकते हैं। उनके लिए मधुर संगीत का कोई मूल्य नहीं, टेलीफोन-रेडियो का कोई उपयोग नहीं। दैनिक जीवन में उन्हें कितनी कठिनाइयां उठानी पड़ती हैं, इसे हम सब जानते हैं।

कान है क्या ? वैसे तो हम सब जानते हैं कि हमारे दो कान होते हैं, लेकिन जिन्हें हम कान के रूप में जानते हैं वे तो कान हैं नहीं। वे तो कान के ऊपरी भाग है। वास्तविक कान क्या हैं ? कान का मतलब तो उस इन्द्रिय से है, जिस की सहायता से हम सुनते हैं। कान का एक नाम 'श्रवण' भी

इसीलिए पड़ गया है।

बाहरी कान के दो हिस्से होते हैं। उनमें से एक हिस्सा तो वही है, जो हमारे सिर के दायें-बायें तरफ उठा है। यह उठा हुआ हिस्सा हवा में उत्पन्न ध्वनि की तरंगों को पकड़ने के लिए बना है। रेडियो में जो काम एरियल करता है, वही काम कान का यह हिस्सा भी करता है। ऊपरी कान का दूसरा हिस्सा एक इंच के करीब एक लम्बी नली है, जिसके मुंह पर रोयें उगे रहते हैं, जिससे कान में धूल न जा सके या छोटे-मोटे उड़ने और रेंगनेवाले कीड़े भीतर न जा सकें। इस हिस्से का एक काम यह भी है कि वह मोम की तरह की एक चीज स्वतः तैयार करता रहता है। इससे कीड़ों से कान की रक्षा होती है। इस नली के आखरी हिस्से पर कान का पर्दा होता है, जो कि कुछ झुकाव लिये बना है।

कान के मध्यवाले हिस्से से एक और ट्यूब या नली हवा-नली तक जाती है। यही नली कान के पर्दे के दोनों ओर हवा के दबाव को सन्तुलित रखती है। जब हम सर्दी और जुकाम से पीड़ित हो जाते हैं तो हवा की नली रुक जाती है और बाहर की हवा हमारे कान के पर्दे पर दबाव डालने लगती है। इसका संचालन एक तरह से बंद हो जाता है और हमें कम सुनाई पड़ने लगता है।

हम किसी भी ध्वनि को किस तरह सुनते हैं, इसे नीचे दिये विवरण से समझा जा सकता है। जब कोई ध्वनि होती है तो हमारे कान का ऊपरी भाग ध्वनि की तरंगों को पकड़ता है और एक इंचवाली नली से कान के पर्दे तक उसे भेज देता है। तब-तक उस ध्वनि को कान का पर्दा प्रसारित करता है और मध्य

भाग की तीन छोटी-छोटी हड्डियां उसे प्रसारित करके कान के भीतरी भाग के तरल पदार्थ तक भेज देती हैं। तब इस तरल पदार्थ में गति पैदा होती है और इसे श्रावणी नाड़ी (आडिटरी नर्व) तक भेज देता है। यही श्रावणी नाड़ी उस ध्वनि को मस्तिष्क तक ले जाती है। इस तरह हवा में उठी हुई ध्वनि या शब्द हमारे मस्तिष्क की तह तक पहुंचते हैं और मस्तिष्क उसका अर्थ समझ लेता है।

यही है प्रकृति द्वारा दी हुई हमारी श्रवण करने की इन्द्रिय। इसकी सुरक्षा के रूप में हमें यही कहना है कि लकड़ी या अन्य किसी नुकीली चीज से इसे कभी न कुरेदें। कान की बनावट ऐसी जटिल है और इसके यंत्र इतने कोमल हैं कि उनके साथ छेड़छाड़ करने से बिगड़ने की आशंका बनी रहती है। इसीसे हमारे यहां एक देहाती कहावत है—"कान में तिनका मत कर, मत कर, मत कर।"

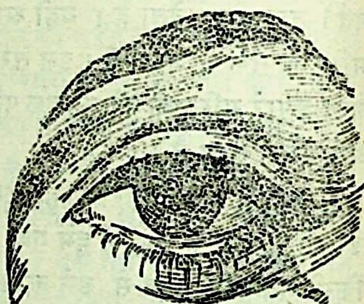
आंख

कहावत है—"आंख है तो जहान है।" इसका तात्पर्य यह है कि यदि आंख न हो तो हमारे लिए सारी दुनिया सूनी है। भगवान ने हमें आंखें दी हैं, इसीसे हम दुनिया को देखते-समझते हैं।

जिनके आंखें हैं यानी प्रकृति ने जिनकी आंखों में देखने की शक्ति दी है, वे आंखों के प्रति ऐसी लापरवाही बरतते हैं मानो आंख बहुत मामूली चीज हो, बाजार से रुपये दो रुपये में खरीदी जा सकती हो।

हममें से ज्यादातर लोग अपनी आंखों के प्रति सावधानी नहीं बरतते। उनकी ठीक से सफाई नहीं करते। उनके थक

जाने पर भी उनपर जोर डालते रहते हैं और कभी बहुत तेज रोशनी में लिखते हैं, पढ़ते रहते हैं, हिसाब-किताब करते रहते हैं, सिनेमा देखते हैं, जिससे आंखों पर जोर पड़ता है।



सामने दिये हुए आंख के चित्र को ध्यान से देखिए। इससे आपको मालूम होगा कि आंखों में तीन हिस्से हैं। आंख में जो सफेद हिस्सा है, वह कनीकिका कहा जाता है। यह काफी कड़ा होता है और काफी हद तक धक्का या चोट बर्दाश्त कर सकता है। यह हिस्सा सामने से पारदर्शी होता है, जिसे कोरनिया या श्वेत चक्षु-पटल कहते हैं।

आंख के ऊपरी हिस्से में जो तह है, याने कनीकिका के नीचे कोराइड (अंत:पटल), यह छोटी-छोटी नसों से भरा है, जिसमें रक्त प्रवाहित होता रहता है। इसका भीतरी भाग एकदम काला होता है। बीच का जो हिस्सा है, उसे पुतली (प्यूपिल) कहते हैं।

आंख की सबसे भीतरी तह को रेटीना (चक्षु-पट) कहते हैं। यह बहुत पतला हिस्सा है, याने एक इंच का अस्सीवां भाग। यह वही काम करता है, जो फोटो खींचने के काम में प्लेट करता है। इसी भाग में एक पीला अंग है, जिसकी मदद से हम आंख से नजदीक का काम करते हैं, जैसे लिखने-पढ़ने, कपड़ा सीने, तस्वीर आदि बनाने का, क्योंकि इन कामों में आंख

की रोशनी एक खास स्थल पर होती है।

हम जो कुछ देखते हैं, उसकी सूचना जो स्नायु-तन्तु मस्तिष्क तक ले जाता है, उसे आप्टिक नर्व कहते हैं। जिस विन्दु पर संदेशवाहक तन्तु आंख के क्षेत्र से अलग होता है, वहां से चक्षुपट का धरातल मिट जाता है और एक काला विन्दु (ब्लैक स्पॉट) आ जाता है। इसका अनुभव आप कर सकते हैं। दो बिन्दु डेढ़ इंच के फासले पर रखिये। अब बाईं आंख वन्द कर लीजिये और वाईं ओर के विन्दु को ध्यान पूर्वक देखिये। पहले इसे आंख से चार इंच की दूरी पर रखिये और उसके बाद धीरे-धीरे इसे दूर सरकाते जाइये। प्रायः छः या आठ इंच की दूरी पर ले जाने पर दायें ओर का विन्दु दिखलाई देना वन्द हो जायगा। लेकिन यदि आप इसे फिर सरकाकर आंख के पास ले आयें तो फिर दोनों बिन्दु दिखलाई देने लगेंगे।

आंख के गोले के भीतर निम्नलिखित चीजें हैं :

१. एक्यूअस ह्यूमर—यह एक पारदर्शी तरल पदार्थ है, जो लैंस और श्वेत चक्षु-पटल के बीच में रहता है।

२. क्रीस्टलाइन लेन्स—यह कोमल तन्तु से वना होता है, जो कि पुतली के ठीक नीचे दाहिनी ओर होता है। यह दोनों तरफ से गोलाई लिये हुए होता है।

३. विट्स ह्यूमर—यह जेली की तरह पारदर्शी पदार्थ है, जो कि लेन्स के पीछे रहता है और आंख के गोले का ४/५ भाग होता है।

प्रत्येक आंख का संचालन छः मांसपेशियों द्वारा होता है, जिनमें के चार ऊपर के भाग में होती हैं, एक बाईं तरफ और एक दाहिनी तरफ। इसीके सहारे हम अपनी आंख के गोले को

इधर-उधर घुमा सकते हैं। यदि ये मांसपेशियां नहीं बनी होतीं तो हमारी आंख का गोला जहां एक जगह बना होता, वहीं रह जाता। अब दो मांसपेशियों में से एक ठीक आंख के ऊपर रहती है और दूसरी नीचे की ओर। इन्हींकी वजह से हम आंख को नचा सकते हैं, यानी जिस तरफ चाहें उस तरफ घुमा-फिरा सकते हैं। ये मांसपेशियां, जैसी रोशनी में आंख को देखना पड़ता है, उसीके अनुसार संचालित होती रहती हैं। इसीसे जब हम धुंधली रोशनी में किसी चीज को देखने की कोशिश करते हैं तो हमारी पुतलियां फैल जाती हैं।

जिस तरह फोटोग्राफर अपने कैमरे से कोई दूर का चित्र उतारता है तो प्लेट और लेन्स की दूरी को ठीक करता है, इसी प्रकार जब हमारी आंखें किसी दूर की चीज को देखती हैं तो स्वयं ही इस तरह का कार्य कर लेती हैं, जिसमें दूर की चीजें और नजदीक की चीजें देखी जाती हैं। वे स्वतः ही लेन्सों को बदल लेती हैं, क्योंकि प्रकृति ने उन्हें ऐसी शक्ति प्रदान की है। जब नजदीक की चीज को देखना होता है तो लेन्स को मोटा कर लेती हैं और दूर की चीज को देखती हैं तो लेन्स को फैला लेती हैं।

जिस तरह हमारे हाथ-पैर थक जाते हैं, उसी तरह हमारी आंखें भी थक जाती हैं। इनपर भी जोर पड़ता है। जब किसी भी चीज को हम लगातार देखते हैं तो आंखों के लेन्स थक जाते हैं। देखने की चीज जितनी ही पास में होती है उसे देखने में हमारी आंखों पर उतना ही जोर पड़ता है। यदि नजदीक से देखने का काम बहुत अधिक करें, जैसे ज्यादा लिखने-पढ़ने, सिलाई, तस्वीर बनाने का या और कोई ऐसा ही काम तो

हमारी आंख के श्वेत पटल सम्बन्धी भाग (स्क्लेरोटिक) पर जोर पड़ते-पड़ते वह स्थायी रूप से फैल जाता है और तब हमें पास की चीज ठीक-ठीक दिखाई नहीं पड़ती। इसीलिए नजदीक से देखने का काम जितने लोग करते हैं, प्रायः उनके चश्मा लग जाता है। लेकिन पच्चीस वर्ष की उम्र तक आंखों पर इस तरह का पास से देखने का अधिक दबाव न पड़े तो उसके बाद आंख का वह हिस्सा काफी ठोस हो जाता है और फिर वह साधारण दबाव आसानी से सह लेता है। इससे आंखें जल्दी खराब नहीं होतीं।

कुछ लोग सोचते हैं कि प्रकृति ने हमारी आंखों में आंसू बेकार ही बनाये हैं। लेकिन प्रकृति किसी भी चीज को बिना मतलब के नहीं बनाती। ये आंसू हमारी आंख की ऊपरी पलकों की नीचेवाली ग्रंथि से बनते हैं और जब अधिक मात्रा में बनने लगते हैं तो हम आंसू के रूप में उसे देख पाते हैं, लेकिन हर वक्त आंखों में आंसू का अंश मौजूद रहता है। इसीसे हमारी आंखों में नमी बनी रहती है और छोटे-छोटे गर्द-गुबार घुलकर साफ होते रहते हैं। जितनी बार हमारी पलकें झपकती हैं, उतनी ही बार आंख के आंसुओं से सफाई होती जाती है। आंसू का जो अधिक अंश तैयार हो जाता है वह हमारी नाक में जाता रहता है। इससे हर बार आंख झपकने पर भी जो आंसू की नमी आंखों में जाती है, वह जरूरत से ज्यादा नहीं हो पाती।

ऊपर जो कुछ आपने पढ़ा है, उससे इतना तो समझ ही गये होंगे कि आंख का यंत्र काफी बारीक है। उसकी बनावट अनेक प्रकार की जिम्मेदारियों को संभालने के लिए बनी है। इसलिए आंखों के प्रति प्रारम्भ से ही सावधानी बरतनी चाहिए।

वहुत-से लोग पूछ सकते हैं कि आंखों के प्रति सावधानी किस प्रकार वरत सकते हैं! जब देखने का काम होगा तो देखेंगे ही। लेकिन आंखों को विश्राम देना बहुत आवश्यक है। वहुत-से लोगों की आदत होती है कि लिखते-पढ़ते समय बहुत ही झुककर देखते हैं, इससे आंखों पर बहुत जोर पड़ता है और आंखों की रोशनी खराव हो जाती है। लगातार एक ही तरह के काम करते रहने से भी आंखों पर बुरा प्रभाव पडता है। वहुत-से लोगों की आदत होती है कि वे लेटकर पढ़ने का काम करते हैं। यह वहुत ही हानिप्रद है।

साथ ही, यह भी ध्यान में रखना चाहिए कि हमारे खान-पान का प्रभाव भी हमारी आंखों पर पड़ता है। कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं, जो आंखों को नुकसान पहुंचाते हैं और कुछ ऐसे पदार्थ हैं, जो आंखों को स्वास्थ्य प्रदान करते हैं।

इसके अलावा आंखों की हिफाजत रखने के लिए भोजन के पश्चात् आंखों को ठंडे पानी से धो लेना चाहिए। उनपर पानी के छींटे मारना चाहिए। इसी तरह सबेरे सोकर उठने पर कुल्ला करके आंखों पर पानी के छींटे मारने से आंखों को लाभ पहुंचता है। रात में त्रिफला को किसी मिट्टी या शीशे के बर्तन में भिगो देना चाहिए। सबेरे उस पानी को छानकर शीशे के वर्तन में रखकर अपनी आंखों को उसमें खोलना और बन्द करना चाहिए। इससे आंखों की धुलाई हो जाती है और धूल वगैरा साफ हो जाती है। गुलाब-जल भी इस काम के लिए लाभदायक है। जो लोग त्रिफला और गुलाब-जल का खर्च नहीं करना चाहते या झंझट मोल लेना नहीं चाहते, उनको चाहिए कि तांवे के बर्तन में रखा हुए बासी पानी का बारी-वारी से दोनों आंखों पर छपका मारें।

: ६ :

शरीर की चमड़ी

हमारे शरीर का ढाँचा हड्डियों से बना है। मांस और खून से यह सुडौल दीखता है और अपने सारे कार्य करता है। लेकिन ये सब तो शरीर के भीतर के भाग हैं। इन सबके ऊपर जो हिस्सा है, वह हमारे शरीर का चमड़ा ही है। इसीको हम स्पर्श करते हैं। इसीको गर्मी-सर्दी झेलनी पड़ती है। हमारे शरीर पर कोई चोट लगती है तो सबसे पहले यही झेलता है, चाहे लाठी की चोट हो, चाहे कीड़े-मकोड़े के काटने की हो, या किसी और हथियार की।

हमारे स्वास्थ्य को ठीक रखने में भी चमड़े का महत्वपूर्ण स्थान है। यह विजातीय चीजों को हमारे शरीर के भीतर प्रवेश करने से रोकता है और पसीना, अतिरिक्त गर्मी आदि को हमारे शरीर से बाहर निकालता है। वैसे हमारे शरीर का चमड़ा काफी पतला होता है, लेकिन इसमें दो हिस्से होते हैं। एक तो ऊपर का हिस्सा और एक भीतरी हिस्सा। बाहर का हिस्सा काफी मजबूत और कड़ा होता है।

शरीर के सभी हिस्सों में यह एक-सा नहीं होता। कहीं यह ज्यादा मोटा होता है और कहीं बहुत ही पतला। उदाहरण के

लिए हम कह सकते हैं कि हमारे पैर के तलवे का चमड़ा काफी मोटा होता है और हमारी नाक के ऊपरी हिस्से या कान के निचले हिस्से का काफी पतला होता है। इसी तरह हमारे घुटनों के ऊपर का चमड़ा मोटा होता है और पीठ का चमड़ा पतला होता है।

चमड़े के ऊपरी हिस्से में भी दो भाग होते हैं। ऊपर के हिस्से के ठीक नीचे जो भाग होता है, उसीसे हमारे शरीर का रंग प्रकट होता है यानी हमारा शरीर काला है या गोरा है, या सांवला है—यह सब प्रकट करना इसी हिस्से का काम है। हमारे शरीर के ऊपर के हिस्से में नुकीली चीज चुभाई जाय तो दर्द नहीं होता, लेकिन जैसे ही चमड़े की इस ऊपरी तह को पार करके चमड़े की नीचेवाली तह में कोई चीज पहुंचती है तो हम दर्द अनुभव करने लगते हैं।

हमारे चमड़े का निचला भाग वास्तव में असली चमड़ा है। उसमें खून को प्रवाहित करनेवाली छोटी नसें होती हैं, ग्रंथियां होती हैं और हमारे शरीर पर जो छोटे-छोटे रोयें हैं, उनकी जड़ें भी इसी हिस्से में होती हैं। इस हिस्से में जो ग्रंथियां होती हैं, वे दो प्रकार की होती हैं। उसमें से एक का नाम वसास्रावी ग्रंथि (सेबेसियस ग्लैण्ड्स) है और दूसरे का नाम स्वेट ग्लैण्डस यानी पसीना लानेवाली ग्रंथि है। इस सेबेसियस ग्लैण्ड्स से एक तरह का चिकना पदार्थ निकलता रहता है, जिससे चमड़ा और बाल चिकने रहते हैं और इनमें रूखापन नहीं आने पाता।

पसीनेवाली ग्रंथि से एक तरह का तरल पदार्थ निकलता रहता है, जिसे हम पसीना कहते हैं। हमें मालूम नहीं होता, लेकिन चौबीस घंटे में करीब एक पिण्ट पसीना हमारे शरीर से बाहर निकलता है। यदि आप आतिशी शीशे से 'शरीर के

चमड़े को देखें तो आपको मालूम होगा कि उसमें छोटे-छोटे छिद्र हैं। हमारी हथेली पर एक वर्ग इंच में करीब ३००० छोटे-छोटे छेद हैं और पीठ और पैरों पर एक वर्ग इंच में प्रायः ६०० छिद्र होते हैं। ये छिद्र छोटी-छोटी पतली नलिकाओं द्वारा हमारे चमड़े के भीतरी भाग से, जहां पर पसीने की ग्रंथियां होती हैं, जुड़े रहते हैं। इन्हींसे होकर पसीना बाहर निकलता है।

जैसा कि हमने ऊपर लिखा है, हमारे शरीर से हर समय पसीना बाहर निकलता रहता है। उसकी नमी सूखकर हवा में भाप बनकर उड़ती रहती है। गर्मी के मौसम में या जब हम कोई परिश्रम का काम करते हैं तो पसीना अधिक मात्रा में निकलने लगता है। उसको हम देख पाते हैं। यदि हम स्नान न करें और अपने शरीर के चमड़े को साफ न करें तो उसपर पसीने, तरल तैलीय पदार्थ, मृत चमड़े के अंश, धूल, गर्द आदि की तह बैठ जाती है। इस तरह हमारे चमड़े पर पसीने आदि की तह जम जाय तो फिर भीतर से पसीना निकलने का रास्ता बन्द हो जाता है। इसी तरह वसास्रावी ग्रंथि से तैलीय पदार्थ का, जो चमड़े और बालों को मुलायम रखता है, निकलना भी बन्द हो जायगा। फिर इस गन्दगी से तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं। बहुत-से लोग जो स्नान नहीं करते या ठीक से स्नान नहीं करते, उनका शरीर इस तरह के रोगों से ग्रस्त हो जाता है।

इसीलिए हमें सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हम अच्छी तरह से स्नान करें और अपनी चमड़ी की अच्छी तरह से सफाई करें। इससे प्रकृति द्वारा शरीर की गन्दगी बराबर बाहर निकलती रहेगी और उसके कार्य में किसी प्रकार की बाधा उपस्थित नहीं होगी।

: ७ :

प्राथमिक उपचार

एक कहावत है—"दुर्घटना नाम की कोई चीज नहीं है।" और यह वात सत्य भी है। अधिकांश दुर्घटनाएं किसी-न-किसी की लापरवाही, असावधानी और जल्दवाजी के कारण होती हैं। इसलिए हरेक आदमी को सदा सतर्क होकर व्यवहार करना चाहिए, जिसमें कोई दुर्घटना न घटे।

लेकिन यह संभव नहीं है कि सभी दुर्घटनाओं से हम वच ही सकें। दुर्घटना हो जाने पर हमें घबराने और धैर्य खोने के वजाय साहस और बुद्धिमानी से काम लेना चाहिए। यहां हम कुछ दुर्घटनाओं तथा सामान्य रोगों के तात्कालिक उपचार के बारे में जानकारी दे रहे हैं।

घाव

किसी भी कारण चमड़ा कट जाय तो उसके ऊपर ठंडे पानी की पट्टी लपेटनी चाहिए और उसको हमेशा ठंडे पानी से गीला रखना चाहिए। इससे घाव बहुत जल्दी भर जाता है। पुराने घाव के ऊपर दिन में एक बार गरम-ठंडा सेंक करना चाहिए। गरम पानी का सेंक दो-तीन मिनट देने के बाद एक-दो मिनट

तक खूब ठण्डे जल में तौलिया या रुई भिगोकर उस जगह पर रखना चाहिए। इससे घाव एवं सभी तरह की सूजन कम हो जाती है। यदि किसी कारण से घाव पक जाय तो उसके ऊपर पांच मिनट तक सहने लायक सेंक देकर फिर गोले गमछे से तीन मिनट ठंडा कर लेना चाहिए। यह क्रिया एक साथ तीन बार करनी चाहिए। गरम से आरम्भ कर ठंडे से समाप्त करें।

दिन में दो बार इस प्रकार करना जरूरी है। इसके बाद फोड़े पर मिट्टी की पुलटिस दिन में एक घंटे के लिए देनी चाहिए और रात में एक कपड़ा ठंडे पानी में भिगोकर घाव पर रखना आवश्यक है। पक जाने के बाद घाव के ऊपर दिन में दो बार गरम ठंडा सेंक देकर उबली हुई ठंडी मिट्टी की पुलटिस एक घंटे के बाद बदलकर दिन में तीन-चार बार रखनी जरूरी है। इसी प्रकार के उपचार से दवाइयों की बनिस्बत घाव जल्दी अच्छे होते हैं।

यदि नाक से खून गिर रहा हो, यानी नकसीर हो तो मरीज को खुली और ताजी हवा में रखना चाहिए। उसका सिर पीछे की ओर झुका रहना चाहिए। उसकी बांह ऊपर की ओर उठी होनी चाहिए। ठंडे पानी में कपड़ा निचोड़कर उसकी पट्टी नाक और गर्दन पर रखनी चाहिए। यह ध्यान रखना चाहिए कि ऐसे समय में मरीज नाक के बजाय मुंह से श्वास ले।

मोच

मोच अक्सर अंगूठे, उंगलियों, कोहनी, कलाई, घुटने, कंधे, मुंह के निचले जबड़े आदि में आ जाती है। मोच आने पर वहां सूजन हो जाती है और दर्द शुरू हो जाता है। मोचवाले स्थान

पर ठंडे पानी की पट्टी देनी चाहिए। यदि इससे लाभ न हो तो उसपर गर्म सेंक देना चाहिए।

स्प्रेन—इसका उपचार मोच की तरह ही करना चाहिए, यानी ठंडे पानी की पट्टी देनी चाहिए। स्प्रेन की हालत में पूरी तरह आराम करना चाहिए।

कुचल जाना—यदि शरीर का कोई स्थान कुचल जाय तो उस पर ठंडा पानी डालना चाहिए। उसके पश्चात् गर्म पानी से स्नान कर लेना चाहिए।

दांत

दांत में दर्द आरम्भ होते ही सबसे पहले ठंडे पानी से सिर धोकर सिर पर ठंडे पानी में भीगा हुआ (निचोड़ा हुआ) गमछा रखकर दो मिनट तक सहने लायक गरम पानी से कुल्ला करना चाहिए। इसके बाद ही खूब ठंडे पानी से दो मिनट के लिए कुल्ला करना चाहिए। इसी प्रकार एक साथ यह क्रिया तीन बार करें, यानी कुल्ला गरम पानी से आरम्भ करें तथा ठण्डे पानी से समाप्त करें। नये दर्द में ऐसा करने से दर्द उसी समय कम हो जाता है। दर्द मिट जाने पर भी दो-तीन दिन तक सबेरे और शाम इसी तरह गर्म और ठंडा कुल्ला करना आवश्यक है। ऐसा करने से फिर दांत का दर्द नहीं होता। यदि दांत खराब हो तो शुद्ध मिट्टी से मंजन करना उचित है। साथ ही पेट (कोष्ठ) को साफ़ रखने के लिए बेल, अमरूद, सेव, खजूर, किशमिश, टमाटर, खीरा, गाजर आदि अधिक खाने चाहिए। सभी रोगों में नीबू के रस के साथ खूब जल पीना चाहिए। पर भूलकर भी नीबू में नमक या चीनी न मिलायें। इससे लाभ के बजाय हानि

होती है। सप्ताह में एक बार उपवास करें तो और भी लाभदायक हो। उपवास न हो सके तो एक बार फल खाकर रहना चाहिए।

ज्वर

बुखार आते ही गर्म (सहने लायक) पानी का एक एनिमा लेना चाहिए। इसके बाद दिन में तीन बार ठंडे पानी से सिर अच्छी तरह धोकर भीगे हुए तौलिए से बन्द कमरे में सारा शरीर पोंछना चाहिए। फिर सूखे गमछे से शरीर पोंछकर कम्बल से ढक लेना जरूरी है, जिससे शरीर गरम हो जाय और पसीना आ जाय। शरीर में जलन रहने पर दिन में दो बार पेट के ऊपर गीली मिट्टी की आध इंच मोटी पुलटिस लाभदायक होती है। इसके साथ ही प्रतिदिन कागजी नीबू के रस के साथ कम-से-कम छः गिलास जल पीना चाहिए। बुखार के पहले दिन ऊपर लिखे ढंग से जल पीते हुए उपवास करना आवश्यक है। रोगी के कमरे की सारी खिड़कियां खुली रखें, शरीर पर कपड़ा कम-से-कम रहे, रोगी के शरीर पर सहने लायक हवा लगने दें, पर बरसाती हवा से रोगी को बचाना चाहिए। इसके बाद यदि बुखार न आये तो नारंगी या अन्य किसी खट्टे फल का रस पानी के साथ मिलाकर पथ्य में लेना चाहिए। बुखार में पूरा विश्राम करना बहुत जरूरी है। इस प्रकार के इलाज से ९० प्रतिशत रोगियों को आश्चर्यजनक लाभ हुआ है और बुखार ज्यादा दिनों तक नहीं रहता।

फोड़ा फुन्सी

फोड़ा-फुन्सी होते ही सहने लायक गरम पानी का सेंक पांच मिनट तक देने के बाद दस मिनट तक खूब ठंडे जल में तौलिया या रूई भिगोकर उस जगह पर रखना चाहिए, इससे फोड़ा-फुन्सी की सूजन कम हो जाती है। यदि फोड़ा पक जाय तो उसपर पांच मिनट तक सहने लायक सेंक देकर गीले गमछे से तीन मिनट ठंडा कर लें। यह क्रिया एक साथ तीन बार करनी जरूरी है। गरम से आरम्भ कर ठण्डे पर समाप्त करें। दिन में दो बार इस प्रकार करना चाहिए। इसके बाद फोड़े पर मिट्टी की पुलटिस दिन में एक घंटे के लिए रखें। रात में एक कपड़ा ठंडे पानी में भिगोकर फोड़े पर रखें। फोड़ा फूट जाने पर दिन में दो बार गर्म-ठंडा देकर उबाली हुई मिट्टी की पुलटिस एक-एक घंटे के बाद बदलकर दिन में तीन या चार बार रखें।

अतिसार (डायरिया)

पेट गरम होने के कारण दस्त आरम्भ होने पर पेट के ऊपर आधी इंच मोटी गीली मिट्टी की पुलटिस का प्रयोग करना चाहिए और दो-दो घंटे के अन्तर से उसे बदलते रहना जरूरी है। इसके साथ दिन में दो बार पेट के ऊपर गरम सेंक दस मिनट के लिए देना आवश्यक और लाभदायक है। इससे थोड़े ही समय में अतिसार अच्छा होता है। इस रोग में पहले दिन सिर्फ नीबू के रस के साथ पानी पीकर रहना चाहिए। इसके बाद मट्ठा, छेना का पानी तथा डाब का पानी आदि भी लिया जा सकता है।

जुकाम

सर्दी होते ही छाती की पट्टी लेनी चाहिए। नाभी से गले तक ढंक सके, इतना चौड़ा तीन बार शरीर के चारों तरफ लपेटा जा सके, वैसा मलमल की तरह पतला कपड़ा गरम जल में भिगोकर अच्छी तरह निचोड़कर छाती और पीठ के चारों ओर लपेटना चाहिए। इसके ऊपर गरम अलवान या फलालैन इस तरह से लपेटना चाहिए, जिसमें भीतरवाला कपड़ा शरीर की गरमी से गरम हो सके।

भीगे कपड़े का लपेट देने के पहले छाती गरम रहनी आवश्यक है। यदि शरीर ठंडा हो तो हथेलियों से रगड़कर या गरम पानी को थैली से गरम कर लें। लपेट देने के बाद गले तक कम्बल लपेटकर एक घंटे तक सो जायें। उसके बाद पट्टियां खोलकर गरम पानी में निचोड़े हुए कपड़े से छाती और पीठ को पोछें और कपड़े पहन लें। इस प्रकार की लपेट से एक-दो बार में ही सर्दी और इन्फ्लुएंजा दूर हो जाता है।

सिर दर्द

सिर-दर्द होते ही सिर को अच्छी तरह धोकर एक गील गमछा (निचोड़ा हुआ) शरीर पर लपेटकर दोनों पैरों को बाल्टी या और कोई बर्तन में सहने लायक गरम पानी डालकर डुबा देना चाहिए। बीस मिनट तक पैर गरम पानी में डुबो करके रखें और सिर पर का गीला गमछा हर पांच मिनट बाद बदलते रहें। उसके बाद रोगी को स्नान कराने से ही सिर-दर्द चला जायगा।

रोगी को हर रोज नीबू के साथ काफी पानी पीना और काफी फल खाकर कोष्ठ साफ रखना बहुत जरूरी है। जहां तक हो सके, रोगी को बाहर ठंडी जगह खुली हवा में रहना चाहिए और जल्दबाजी तथा चिन्ता छोड़ देनी चाहिए। इसमें हमेशा गाढ़ी नींद लेने का प्रयत्न करना चाहिए।

जल जाना

आग से जलने पर तुरन्त जले हुए अंग को खूब ठण्डे पानी की बाल्टी में या किसी बर्तन में, जिसमें वह अंग डूब सके, डुबाकर रखना चाहिए। ठंडे पानी में डुबाकर रखने से ही जलन दूर हो जाती है। यदि जलन दूर न हो तो समझना चाहिए कि पानी काफी ठण्डा नहीं है। जबतक जलन रहे तब-तक जले स्थान को पानी में डुबाकर रखना चाहिए। इससे फफोला और घाव नहीं होता तथा जलने का दाग भी नहीं पड़ता। आग से जलकर घाव हो जाने पर उबाली हुई गीली मिट्टी ठण्डी करके उसकी आध इंच मोटी पुलटिस घाव पर देनी चाहिए। इससे दवाइयों की बनिस्बत घाव जल्दो अच्छे हो जाते हैं। अधिक जलने पर जब रोगी चल-फिर नहीं सकता तो उसे फलाहार पर रखना चाहिए। इससे जले हुए अंग जल्दी ठीक हो जाते हैं।

आंख की किरकिरी

आंख में तिनका वगैरा पड़ने पर आंख को मलना नहीं चाहिए। उस समय नाक में रुई आदि डालकर छींकना चाहिए। आंख की ऊपरी पलक पर, ऊपर से नीचे की तरफ पेन्सिल या

दियासलाई की कांटी धीरे-धीरे सरकाते रहना चाहिए और जब आंख में पड़ा हुआ पदार्थ नीचे की पलक के पास आ जाय तब मुलायम कपड़े या रुई के फाहे से उसे बाहर खींच लेना चाहिए।

कान में कुछ पड़ जाना

यदि कान में कोई चीज पड़ जाय तो कान को कुरेदना नहीं चाहिए, बल्कि कान में तेल डाल देना चाहिए, जिसमें नीचे पड़ी हुई चीज तैरकर ऊपर आ जाय।

नाक में कुछ घुस जाना

नाक में कोई चीज घुस जाय तो छींक लेने का कोईउपाय करना चाहिए। यदि छींक न आय तो सुर्ती या काली मिर्च की बुकनी की सहायता से छींक लेनी चाहिए।

गले में कुछ अटक जाना

यदि गले में कोई चीज अटक जाय तो उंगली डालकर निकाल लेनी चाहिए, या मरीज को दोनों टांगों के बल उठाकर लटका देना चाहिए। और उसके पीठ और गर्दन पर धक्का मारना चाहिए।

पानी में डूब जाना

डूबे हुए व्यक्ति को बाहर निकालते ही उसे नकली श्वास देनी चाहिए। इसे ठीक से जान लेना चाहिए। जब मरीज को होश आ जाय तो उसे कम्बल में लपेट देना चाहिए या गर्म

पानी की थैली से उसे गर्मी पहुंचानी चाहिए।

मूर्छा

बेहोशी में मरीज़ को साफ और खुली हवा में लिटा देना चाहिए। यदि मुंह पीला पड़ गया हो तो उसके सिर को इस तरह रखना चाहिए, जिसमें वह पीछे की तरफ थोड़ा लटका हो। यदि चेहरा लाल हो गया हो तो सिर को थोड़ा ऊंचा कर देना चाहिए।

मूर्छा की हालत में भी उपर्युक्त तरह से पानी में डूबे की तरह ही इलाज लाभदायक होता है। मूर्छा की हालत में मरीज को बैठाकर उसके सिर को धीरे-धीरे उसके घुटने की ओर झुकाने से भी लाभ पहुंचता है।

लू लग जाना

लू लगने पर मरीज कुछ ज्वर, मूर्छा और घबराहट महसूस करता है। उसे बराबर प्यास लगती है। ऐसी हालत में मरीज को छायादार ठण्डी जगह में लिटा देना चाहिए। उसके सिर और बदन पर ठण्डा पानी डालना चाहिए। मरीज को ठण्डा पानी पिलाना चाहिए। और कुछ आराम पहुंचने पर ठण्डे पानी में मोटा तौलिया निचोड़कर उसके सिर पर रखना चाहिए।

पेट का दर्द

पेट में दर्द होने पर किसी भी तरह के भोजन को एकदम बन्द कर दें। पानी में नीबू का रस मिलाकर एनिमा लें और

नीबू के पानी को पीयें। साथ ही, पेट और पेड़ू के ऊपर गीली मिट्टी की पट्टी चढ़ायें। मिट्टी गरम हो जाने पर पट्टी को बदलते रहें।

ऐसा करने से नींद आ जायगी और पेट को आराम मिलेगा।

विषैले कीड़े का काटना

जिस स्थान पर जहरीले कीड़े ने काटा हो या डंक मारा हो, उस स्थान पर गीली मिट्टी की मोटी पट्टी रखें। थोड़ी-थोड़ी देर पर इस पट्टी को बदलते रहें। विष का जोर कम हो जायगा और जलन मिट जायगी।

मुंह के छाले

मुंह में जो जीभ पर छाले अधिकतर कब्ज के कारण ही होते हैं। अतएव ऐसी स्थिति में ठोस भोजन लेना बन्द करके फलाहार पर रहना चाहिए। नीबू के पानी से एनिमा लेना चाहिए। इस तरह से कुछ दिनों में छाले बिलकुल ठीक हो जायंगे। भविष्य में कब्ज न हो, इसके लिए चोकर मिले मोटे आटे की रोटी और छिलके सहित साग खायें। भोजन में नारियल का भी उपयोग करें।

आंख दुखना

नीबू के पानी से एनिमा लेकर पेट साफ कर लेना चाहिए। उसके बाद फलाहार पर रहना चाहिए। बिलनी के स्थान पर गरम-ठंडा सेक देना चाहिए। इसके लिए गरम पानी में कपड़े

को भिगोकर पानी निचोड़कर बिलनी के स्थान पर रखें और फिर इसी तरह एक मिनट तक ठंडे कपड़े को रखना चाहिए। गरम से प्रारम्भ करके ठंडे से खतम करना चाहिए। इस तरह दिन में सुबह, दोपहर और संध्या समय करें। दो-तीन दिन में बिलनी ठीक हो जायगी।

: ८ :

सारांश

इस पुस्तक में उन मोटी-मोटी बातों पर प्रकाश डालने का प्रयत्न किया गया है, जिनसे हम स्वस्थ रह सकते हैं और दीर्घजीवी हो सकते हैं। सच बात तो यह है कि इस दुनिया में सभी लोग तन्दुरुस्त रहना चाहते हैं और लम्बी उम्र पाने की आकांक्षा रखते हैं, लेकिन जाने-अनजाने बहुत-सी भूलें करके हम बीमार पड़ जाते हैं और बीमारी को दूर करने के लिए डाक्टरों की शरण में जाते हैं। उसका नतीजा क्या होता है? नतीजा यह होता है कि हम स्वास्थ्य को खोते हैं, साथ ही पैसे से भी लुटते हैं। हम बता चुके हैं, शरीर मशीन की तरह है। जिस तरह मशीन को अच्छी तरह चलाने के लिए उसके कल-पुर्जों की जानकारी और उनका उचित उपयोग करना आवश्यक है, उसी प्रकार शारीरिक स्वास्थ्य के लिए शरीर को जानना और उसका ठीक-ठीक इस्तेमाल करना जरूरी है। खुली और स्वस्थ जगह में रहना, सही ढंग का भोजन करना, नियमित व्यायाम करना, पूरी नींद लेना, आदि-आदि ऐसी सामान्य बातें हैं, जिनका पालन सब कर सकते हैं, पर दुर्भाग्य से करते नहीं हैं।

'मंडल' का
प्राकृतिक चिकित्सा-साहित्य

□□

कब्ज़, कारण और निवारण
प्राकृतिक चिकित्सा : क्या व कैसे ?
नवीन चिकित्सा
नीरोग होने का सच्चा उपाय
पहला सुख निरोगी काया
आकृति से रोग की पहिचान
व्यायाम करो, स्वस्थ रहो
तन्दुरुस्त रहने के उपाय
बीमारी कैसे दूर करें ?
सरल व्यायाम
बालकों का पालन-पोषण
तन्दुरुस्ती हजार नियामत

□□

